

"УТВЕРЖДАЮ"
 Директор МБОУ
 Борковская сош



Примерное десятидневное меню учащихся
 МБОУ Борковская сош

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																					
291/М/ССЖ	Плов с курицей	240	26,16	6,4	41,15	334,46	0,12	3,8	709	2,2	31,42	300,16	59,60	1,75							
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28		4,4	0,85							
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2							
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08														
Итого за Завтрак		590	32,02	7,52	96,62	592,87	0,29	13,9	714,5	2,92	61,9	345,96	86,2	5,6							
День: вторник																					
Неделя: 1																					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																					
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15							

168/М/ССЖ	Каша вязкая с маслом сливочным и сахаром молочная	220	4,74	4,26	37,15	206,38	0,04	21	11	40,4	8,3	0,49		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06		0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2
Итого за Завтрак	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
		585	17,46	12,64	96,28	574,04	0,26	11,28	89,12	0,9	281,62	268,4	65,35	4,64

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
234/М/ССЖ	Котлета с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31				
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	200	7,68	5,73	48,97	278,41	0,12		30	1,1	17,23	62,83	11,28	1,15				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28		4,4	0,85				
Итого за Завтрак	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08											
		560	25,3	16,7	108,14	685,59	0,39	7,07	340,11	6,02	66,38	254,75	69,0	4,11				

День: четверг
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
289/М/ССЖ	Рагу из птицы	200	14,36	13,4	17,38	248	0,08	12,94	0,08		22,06	123,66	44,22	2,2		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28		4,4	0,85		
14/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3		
Итого за Завтрак	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08									
		610	22,9	21,97	77,88	596,01	0,27	28,04	53,08	0,92	62,94	177,96	75,37	7,17		

День: пятница
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
246/М/ССЖ	Гуляш	80	10,04	10,39	3,2	145,8	0,06	4,06	1,19	1,8	24,22	95,35	19,22	1,68				
202/М/ССЖ	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28		4,4	0,85				
338/М	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08											
Итого за Завтрак		580	21,66	15,81	95,4	613,02	0,47	14,16	11,29	3,35	67,62	188,27	54,28	6,39				

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
288/М/ССЖ	Ленивые голубцы с отварным мясом	180	36,54	30,60	64,24	221,65	0,11	86,4			81,18	85,50	358,74	3,94				
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28		4,4	0,85				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
	Йогурт фруктовый	100	4	1,5	14,3	90	0,03	0,5	10		112	86	13	0,1				
Итого за Завтрак	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08											
			530	48,1	33,12	139,51	523,06	0,12	87,0	10,5	0,52	207,66	206,3	389,34	5,69			

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		

15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	190	6,07	7,4	35,26	232,12	0,13	1,17	47,18	0,27	117,47	153,38	37,2	0,8
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 180/10	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	1,17	19,92	0,1	113,42	107,2	29,6	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08							
Итого за Завтрак		555	18,79	15,78	94,39	599,78	0,36	12,45	115,3	1,17	388,09	381,38	94,25	4,95
День: среда														
Неделя: 2														

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
246/М/ССЖ	Гуляш	80	10,04	10,39	3,2	145,8	0,06	4,06	1,19	1,8	24,22	95,35	19,22	1,68			
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7			
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28		4,4	0,85			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2			
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08										
Итого за Завтрак		580	22,87	16,95	90,14	606,66	0,47	14,16	30,29	3,01	51,64	306,7	155,89	9,23			
День: четверг																	
Неделя: 2																	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,007	2,52	39,07	162,2	48,53	0,85			
128/М/ССЖ	Пиоре картофельное	160	3,5	6,57	23,53	167,73	0,17	27,63	43,09	0,23	48,81	104,31	35,11	1,3			
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28		4,4	0,85			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
	Йогурт фруктовый	100	4	1,5	14,3	90	0,03	0,5	10		112	86	13	0,1			
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08										
Итого за Завтрак		610	22,71	13,74	87,3	574,14	0,38	31,96	53,6	3,0	214,36	387,31	114,24	3,9			

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
246/М/ССЖ	Гуляш	80	10,04	10,39	3,2	145,8	0,06	4,06	1,19	1,8	24,22	95,35	19,22	1,68		
171/М/ССЖ	Рис отварной	150	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04		22,5	0,27	6,26	82,65	27,07	0,56		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром	180	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28		4,4	0,85		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338/М	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,04	10	5	0,2	16	11	9	2,2		
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	15,3	72	0,08									
Итого за Завтрак		380	19,72	15,68	98,9	617,08	0,27	14,16	29,19	2,79	60,96	223,80	72,89	6,09		

Сборники, используемые при разработке меню:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Гутельяна - М.